

An Herausforderungen wachsen

Wer oft wütend ist, kann den Umgang mit Wut zu einem wichtigen Teil seines spirituellen Weges machen. Die amerikanische Nonne Pema Chödrön gibt anhand einiger Verse des indischen Meisters Śāntideva hilfreiche Ratschläge für die Praxis der Geduld.

Wer die Herausforderung sucht, kann sie auch im Innern finden: in der Arbeit mit negativen Emotionen.

von Pema Chödrön

Das Kapitel über Geduld in dem berühmten Text „Anleitungen auf dem Weg der Glückseligkeit“ des indischen Meisters Śāntideva erklärt, wie wir stabil bleiben, wenn wir von Leidenschaften verführt werden. Die schädlichen Eigenschaften der Wut liegen auf der Hand. Wir kennen das folgende Szenario: Wir haben eine harmonische Beziehung zu einem Menschen, aber plötzlich gibt es einen unangenehmen Vorfall. Erst ist Liebe und Freundschaft, in der nächsten Sekunde gerät einer von uns außer Kontrolle. Die dann folgenden körperlichen oder verbalen Attacken können Monate des Wohlwollens zunichte machen. Und selbst wenn wir uns entschuldigen und es bedauern, braucht es lange Zeit, um wieder Vertrauen aufzubauen.

Wir können an unserem Ärger hartnäckig für Leben festhalten. Wir sehen es an Familienfehden und ethnischen Konflikten, die sich über Jahrhunderte fortsetzen. Ich kenne zwei Brüder, die drei Häuser voneinander entfernt wohnen und seit 25 Jahren nicht miteinander gesprochen haben. Sobald wir den unnötigen Schmerz, den unsere Wut verursacht, erkennen, sind wir bereits auf gutem Weg, ihre Kraft zu schwächen.

Wir alle haben Teile in uns selbst, die nicht handhabbar scheinen und uns Kummer bereiten. Wenn wir ständig ärgerlich sind, kann es ein bedeutender Teil unseres Weges werden, dies zu untersuchen. Jeder von uns hat die Fähigkeit, sich von der Zwangsherrschaft der Leidenschaften zu befreien. Was auch immer wir getan haben, keiner von uns ist verdammt.

Von der Hitze des Ärgers ablassen

„Wenn es ein Gegenmittel gibt, welchen Grund gibt es hoffnungslos zu sein? Und wenn es keine Hilfe gibt, was nützt es traurig zu sein?“ (Vers 10) Der indische Meister Śāntideva lehrt uns, von der Hitze unseres Ärgers abzulassen und uns nicht zu verstricken. Wenn wir zum Beispiel im Stau stehen, was nützt es, wütend zu sein? Gibt es eine Umleitung, können wir sie benutzen und müssen nicht aufgebracht sein. Aber wenn kein Ausweg zur Verfügung steht, dann macht uns der Ärger nur noch unglücklicher. Können wir etwas an einer misslichen Situation verän-

dern, dann tun wir es. Und wenn es nichts zu ändern gibt, ist es lächerlich, sich darüber aufzuregen. Dies ist Śāntidevas Ratschlag zur Dämpfung von Stress.

„Schmerzen, Demütigung, Beleidigung oder Tadel – wir möchten sie nicht, weder für uns selbst noch für diejenigen, die wir lieben. Für diejenigen, die wir nicht mögen, ist es das genaue Gegenteil.“ (Vers 11) Śāntideva lehrte in einem indischem Kloster im achten Jahrhundert, aber es gibt einige Dinge, die sich nie verändern.

Wir haben die Intelligenz zu sehen, wie viel Leid entsteht, wenn wir den Schmerz für uns abwehren, während wir ihn für andere wollen. Wenn wir in diesem egozentrischen Geisteszustand verharren, dann werden die Ursachen für Glück selten sein und die Ursachen für Leiden vielfältig. Für ärgerliche Menschen gibt es überall Ursachen für Leiden. Sie sind sehr leicht zu provozieren. Je älter sie sind, desto empfindlicher werden sie. Die Zahl



Wer lernt, geringes Leiden auf sich zu nehmen, etwa wenn er im Stau steckenbleibt, kann später größere Schwierigkeiten bewältigen.

„Nicht das, was uns zustößt, verursacht uns Leiden, sondern wie wir über das nachdenken, was passiert. Dies ist eine weitere entscheidende Nachricht: Geschichten, die wir mit unseren Gedanken spinnen, verschlimmern unser Leiden.“

der Situationen, die ihnen Unbehagen verursachen, nehmen zu.

Dies kann sich jedoch verändern. Wenn der Geist weniger reaktiv ist, nehmen die Ursachen für Glück zu und die angeblichen Widersacher sind kein Problem mehr. Dies ist eindeutig die Richtung, in die wir uns bewegen sollten. Wenn wir uns fragen, wie wir in zehn Jahren sein werden, wollen wir dann nicht weniger Ursachen für Leiden und mehr

Ursachen für Glück haben?

Śāntideva legt einen weiteren Takt zu: Beschwerden können auch hilfreich sein. Ohne sie würden wir uns nie nach Freiheit sehnen. Mit dieser Einstellung können wir uns selbst aufheitern, indem wir sagen: Ohne dieses Leiden würde ich nie nach einem Ausweg suchen. Ich wäre nie motiviert, meinen Geist zu zähmen oder Geduld zu praktizieren. „Das Karṇa-Volk“, hingebungsvoll an die Göttin, hält die bedeutungslose Askese, geschnitten und verbrannt zu werden, aus. Warum bin ich so furchtsam auf dem Weg der Freiheit?“ (Vers 13)

Wir werden überschwemmt mit Werbung, die uns erzählt, dass wir es verdienen, komfortabel und glücklich zu leben. Aber glaube mir, wir werden, wenn wir Geduld üben, einige Schmerzen durchleben. Zumindest werden die Leidenschaften und ihre darunter liegende Ruhelosigkeit offensichtlicher und deutlicher zutage treten. Es gibt keinen Weg, von alten Abhängigkeiten frei zu sein, ohne durch eine Zeit des Entzugs zu gehen.

Das „Karṇa-Volk“ hat die Askese durch Schneiden und Verbrennen ausgehalten, um spirituelle Einsichten zu gewinnen. Wenn sie solche „bedeutungslose Askese“ aushalten – bedeutungslos nach Śāntidevas Auffassung, weil sie nicht zur unumkehrbaren Befreiung führt – warum bin ich so verzagt auf dem Weg der Befreiung? Vielleicht sind wir zögerlich, weil wir uns nicht sicher sind, ob es sich bezahlt macht. Was aber macht es lohnenswert, sich an die Höhen und Tiefen des weltlichen Lebens zu halten?

Was geschieht, sobald wir den Leidenschaften Einhalt gebieten? Häufig bleibt eine nervöse Energie zurück, und wir brauchen als Praktizierende Rat, wie wir damit stabil bleiben können. Wir müssen uns fragen, wie wir auf gesunde Weise mit den Entzugssymptomen umgehen. Es ist sehr interessant, diese Methode zur Entwicklung von Geduld in einer Kultur zu üben, die so wenig Toleranz gegenüber geistigem oder körperlichem Elend hat.

Bei täglichen Schwierigkeiten wie stressigen Jobs sind wir bereit, Unannehmlichkeiten zu ertragen, weil wir die Gewissheit haben, dass wir ein Gehalt oder andere Belohnungen erhalten. Die Früchte eines spirituellen Weges sind schwer zu beschreiben und üblicherweise nicht unmittelbar. Wenn wir geduldig mit den Leidenschaften arbeiten, kann es sehr unbehaglich werden. Wenn unsere Selbstherrlichkeit durchstoßen wird, können wir zwar intellektuell wissen, dass dies ein Grund zur Freude ist, aber aus dem Bauch heraus schmerzt es.

Kleine Unannehmlichkeiten ertragen

Śāntideva warnt uns, dass wir uns nicht entmutigen lassen von den unangenehmen Empfindungen, welche das Aufgeben alter Gewohnheiten begleiten. Er hat unerschütterliches Vertrauen, dass wir aufhören können, Sklave der Leidenschaften zu sein, und dass wir die offene, unvoreingenommene Natur unseres Geistes erfahren können. Er weiß auch, dass wir dies für uns selbst herausfinden müssen und dass wir niemals in der Lage dazu sein werden, wenn wir aufgeben, sobald wir herausgefordert werden.

„Es gibt nichts das nicht leichter wird durch Gewöhnung und Vertrautheit. Indem ich kleine Sorgen aushalte, übe ich mich, großes Leid zu verkraften“ (Vers 14) So ermutigt er uns, von den Leiden, die wir auf dem Weg in die Freiheit erleben, nicht abgeschreckt zu sein. Wir

beginnen mit kleineren Unannehmlichkeiten.

Wie aber können wir sogar bei größtem Elend gegenwärtig bleiben? Indem wir lernen, bei kleinen Ärgernissen und geringfügigem Verdruss ausgeglichen zu bleiben, bereiten wir uns darauf vor, ruhig zu bleiben, wenn die Herausforderungen wachsen.

Mit Ärger vertraut zu werden, solange er subtil ist, bereitet uns darauf vor, ihn vernünftig in Beziehung zu setzen, wenn er stark wird. In Zeiten großen Elends zu beginnen ist nahezu unmöglich. Dzongsar Khyentse Rinpoche nannte diese geringfügigen Schwierigkeiten „gutbürgerliches Leiden“. Wir können Geduld praktizieren, wenn unser Lieblingsrestaurant geschlossen ist, oder wenn wir einen Gangplatz im Flugzeug reservieren und es damit endet, dass wir in der Mitte sitzen!

Śāntideva empfiehlt mit dem „gutbürgerlichen Leid“ wie z.B. Insektenstichen, Hunger und dem Wetter Geduld zu praktizieren. Auf diesem Wege werden wir gewöhnt an das Deeskalieren von Negativität, solange es die Situation relativ einfach macht. Wenn wir aber dem Ärger freien Lauf lassen, werden sich unsere Schwierigkeiten nur verstärken. Sogar kleine Dinge werden katastrophal erscheinen.

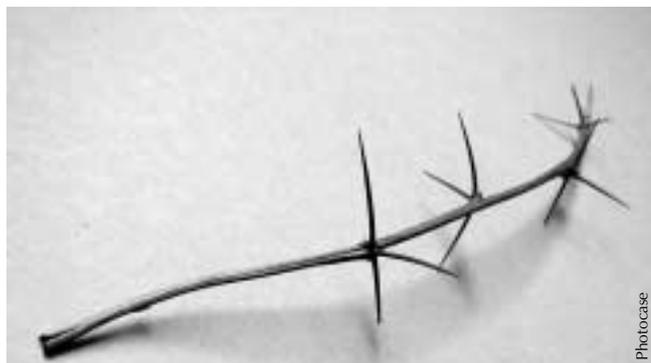
Wenn wir verstehen, wie wir selbst von den Leidenschaften gefangen sind und in welcher Art wir fortfahren, unsere grundlegende Güte zu blockieren, erkennen wir mit Betrübnis, dass alle Menschen in der gleichen Zwickmühle stecken.

Aus dem Englischen übersetzt von Heiko Minning



Archiv Gampo Abbey

Pema Chödrön, 1936 in New York geboren, wurde 1974 zur buddhistischen Nonne ordiniert. Ihre wichtigsten Lehrer sind Chögyam Trungpa, Sakyong Mipam Rinpoche und Dzigar Kongtrul Rinpoche. Sie lebt und unterrichtet im Gampo Abbey, Kalifornien, und hat zahlreiche Bücher veröffentlicht. Ihr Anliegen ist es, den tibetischen Buddhismus für den Westen zugänglich zu machen.



Photocase

Meditation: Mit Aggressionen arbeiten

Wenn wir uns über etwas aufregen, denken die meisten von uns fieberhaft nur noch daran. Unser Geist ist gequält, wir können nachts nicht schlafen und keinen Frieden in uns finden. Es gibt verschiedene Wege, mit einer Situation dieser Art zu arbeiten: Bei einer Methode versucht man nachzuspüren, wie sich die Emotion im Körper anfühlt. Wir achten üblicherweise nicht darauf, wie viel körperliche Qualen unser Ärger verursacht. Gegenüber diesem Schmerz sensibilisiert zu werden, kann uns motivieren, eifriger mit unseren Aggressionen zu arbeiten.

Eine andere Übung wird während der Meditation ausgeführt. Wenn du schon einmal wütend gewesen bist, kannst du dir die Situation absichtlich im Geist vergegenwärtigen, eine Verbindung zu den Gefühlen aufbauen und die Gedanken beobachten. Sanftes ein- und ausatmen nimmt uns das Gefühl von Ärger; dies ist zentral in dieser Meditation. Wir geben dem Ärger unsere volle Aufmerksamkeit, ohne uns davon zu entfernen, ihn zu unterdrücken oder auszuleben. Versuche, den Ärger nicht-verbal zu erleben und erkenne seine Eigenschaften. Was ist seine Farbe? Seine Temperatur? Sein Geruch? Sein Geschmack?

Eine andere Anweisung ist, sich auf verletzliche Stellen zu konzentrieren und sie nicht zu unterdrücken oder auszuleben. Unter dem Ärger ist enorme Zartheit, die wir beinahe augenblicklich mit der Härte der Wut bedecken. Diese Verletzbarkeit zu berühren ist nicht einfach, aber es kann uns davor bewahren zu explodieren und zerstörerisch zu agieren.